

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:175 2017・12・1

○ GOOD BYE 2017!

今月が終わると、2018年がやってきます。1年が過ぎるのは早いものだなと毎年思います。子どもの頃は1年がとても長く感じ、早く夏休みにならないかな、冬休みにならないかな、来年にならないかなと、むしろ待ち遠しくてワクワクする気持ちすらあったものです。子どもの頃は1年がこんなに早く終わってしまうと口惜しく感じたことはありませんでした。みなさんはいかがですか？子どもと大人では時間の感じ方が変わるのでしょうか。いずれにせよ、皆に平等に与えられる時間ですから、その時間をどのように使うのかは、自分次第。大切に使わないといけないのだなと思っています。もうすぐ1年が終わろうとしています。2017年はみなさんにとってどのような1年でしたでしょうか。素敵な1年になりましたでしょうか。今年は何も特になかったなと思っていても、じっくり1年を振り返ってみると、意外と色々なことがあったはず。私も今年も何てことのない平凡な1年だったかなあと考えていましたが、思い起こしてみると意外と色々な出来事がありました。新しい出会いや経験など良いこともあれば、ケガや病気など悪いこともありました。過ぎてしまえば小さな出来事だったのでしょか。色々なことがあった1年でしたが本当に平凡な毎日ありがたいと思うようになりました。歳を重ねたおかげでしょうか。さあ12月は1年のまとめをする時です。みなさんも自分の1年を振り返って、自分の1年を感じてみて下さい。楽しかったことや嬉しかったことを再度感じ、つらかったことや悲しかったことを再度噛みしめてみましょう。そしてやり残したことや忘れていないことはないか、確認してみてもいいでしょう。そうすることで今の自分を知ることが出来、新しい年を新鮮な気持ちで迎えることが出来るかもしれませんね。



○ 自分を映す鏡

先日、学生時代の後輩たちが発表をする場に行ってきました。日頃一生懸命努力していることが伝わってくる素敵な発表でした。かわいい後輩たちが立派に成長している姿にとっても嬉しい気持ちになりました。自分を知らずして、時にとてもつらく大変なことです。しかし、自分を知らずして、その先の道はとても歩きやすくなるように感じます。自分がどのような人間なのか、どのように人と接しているのか、自分らしさとは何かを知ることは、生きていく上で大変重要なことだと私は思っています。人は自分を映す鏡。家族や仲間、関わる全ての人をよく知ることが、自分を知らずして、自分を知ることにつながると思っています。みなさんも、大切にしたいと思う人たちを通じて、自分を見つめ直してみてもいいでしょう。

§：104 冬とこころ

寒さ厳しい冬です。この頃の寒さは本格的な冬なのだと痛感します。みなさんは春夏秋冬どの季節が好きですか？「春はあけぼの～、夏は夜～、秋は夕暮れ～、冬はつとめて～」かの有名な清少納言の枕草子です。みなさんも子どもの頃に習ったのではないのでしょうか。私も暗唱する授業があって一生懸命覚えた記憶があります。どの季節にもそれぞれ良さがある。それを感じられるのは、四季のはっきりした日本で暮らすからですね。四季それぞれにその季節ならではの良さがあるように、大変なこともありますよね。冬は雪景色が綺麗だと思うのですが、雪かきは本当に大変ですよね。スーパーに出かけて買い物を済ませて車に戻ると、車の屋根にどさっと雪が積もっている時には、買い物袋を放り投げてしまいたい気分になります。そんな雪降る今月は冬とこころの関係について考えたいと思います。

○ 冬とこころ



冬の特徴は何でしょう。1つに日照時間(太陽の出ている時間)の短さがあります。12月は冬至があります。冬至は、日照時間が一番短い日です。この日照時間の短さが私たちの心の状態に影響を与えることが知られるようになりました。目に入った太陽光が網膜を刺激することで、脳内のセロトニン機能が高まり、メラトニン産生が抑制されることで、気分は快適になるのです。おひさまの光には、私たちの気分を良くする作用があるのです。

○ 冬季うつ病



みなさんは冬季うつ病という言葉を知っていますか？うつ病は今や広く浸透していますが、うつにも色々な形があります。冬と深く関連しているうつが「冬季うつ病」です。冬季うつ病は、気分の落ち込みや憂うつ感、好きなことを楽しめないなどのうつ症状が冬の間だけに起こるうつ病です。日照時間の短さが原因です。冬季うつ病は、気分の落ち込みや活動量の低下、睡眠時間が長くなる、食欲亢進(特に甘い物を欲する)などの症状があります。冬季うつ病の治療は、高照度光療法が有効です。朝または夕方に1～2時間、人工的な強い光を浴びることで、冬場の短い日照時間を補います。冬になると気持ちが落ち込みやすい、疲れやすいという人はいませんか？適切な治療で改善することが出来ます。ご相談下さい。

冬は楽しいイベントもたくさんありますよ。暗い話ばかりではありません。今月はクリスマスもあるので、子どもたちのプレゼント選びに頭を悩ませている親御さんも多いかもしれませんね。子どもたちは楽しいだけの“クリスマス”だけれど、親にとっては“苦しみます”なのだと誰かが言っていました。寒い季節にお財布も寒くなりますが、心は温かく過ごせるようにしたいですね。新しい年にみなさんとお会いできることを楽しみにしています。

* みなさん1年間どうもありがとうございました。また2018年もどうぞよろしくお願い致します。

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp